

## ¡Bocadillos!

### ¡A todos nos gustan los bocadillos, pero los niños realmente los necesitan!

- Para un adulto, un bocadillo generalmente es sólo un placer. Pero un bocadillo para un niño pequeño es importante porque los niños no comen mucho durante las comidas. ¡Necesitan bocadillos para mantenerse activos y crecer!
- Para la mayoría de padres es fácil ofrecer un bocadillo a una hora regular a mitad de la mañana y de la tarde. Esto les ahorra muchos viajes a la cocina.
- Es mejor ofrecer bocadillos 1.5 a 2 horas antes de la siguiente comida. Si lo hace una hora antes de una comida, puede disminuir el apetito del niño.
- Algunas veces tendrá que ofrecer un bocadillo cerca de la hora de comida porque el niño tiene demasiado hambre para esperar. En estos casos ofrezca algo que sea parte de la comida; por ejemplo, leche, pan o una ensalada.

### Los bocadillos “satisfacen” si tienen algo de proteínas.

Un bocadillo con algo de proteína evitará que el niño vuelva a sentir hambre pronto. Algunos alimentos con proteínas son leche, queso, yogurt, carne, pollo, mantequilla de cacahuete y huevos.

### Considere a los bocadillos como comidas pequeñas entre comidas más grandes.

- Ofrezca a su niño los mismos tipos de alimentos que le daría a las horas de comida.
- Vea la lista que se presenta al dorso para obtener algunas ideas de bocadillos.

### ¿Qué alimentos son buenos bocadillos?

- **¡Frutas!** Plátanos, sandía, melón, manzanas, naranjas, fresas... y por supuesto, jugos de frutas.
- **¡Sandwiches!** Puede preparar muchas clases de sandwiches. Prepare algo nuevo como sandwiches de mantequilla de cacahuete y plátano. O un sandwich de tomate o de queso a la parrilla. O un sandwich usando un panecillo (English muffin) o un bagel.
- **Ofrezca yogurt con fruta** o prepare pudding con leche.
- **¡Pan tostado con queso!** Derrita una rebanada de queso sobre un pan tostado.
- **Cereales con bajo contenido de azúcar**, con o sin leche.
- **Vegetales frescos** si le gustan al niño. O vegetales que quedaron de la comida que se puedan comer con las manos.
- **¡Los sobrantes** de las comidas familiares son buenos bocadillos!

### ¿Otras personas ofrecen dulces y alimentos de bajo valor nutritivo a su niño?

- Comparta con ellos esta información. Explíqueles cuánto pueden ayudarle a usted y a su niño ofreciendo bocadillos saludables.
- Sugiera bocadillos específicos o lleve un bocadillo saludable favorito para que lo ofrezcan al niño a la hora de la merienda.
- Anime a otros a que realicen actividades con el niño que usted quizás no tiene tiempo de hacer, como juegos y proyectos de arte.
- ¡Esto es mucho mejor para el niño que las golosinas y la televisión!

### Fuentes:

- Louisiana WIC Program
- Wisconsin Department of Health and Family Services, Division of Public Health, PPH 4888S (09/00)